

# 学校給食埼玉



おいしい！くわいご飯

さいたま市立美園中学校



くわいの収穫



編集・発行  
 〒364-0011 北本市朝日2丁目288番地  
 (財)埼玉県学校給食会  
 TEL 048-592-2115  
 FAX 048-592-2496  
<http://www.saigaku.or.jp>

関係者に御回覧ください

アイディアメニュー	.....	(8)
食材紹介	.....	(8)
Q & A	.....	(7)
食卓談話	.....	(7)
食品豆知識	.....	(6)
栄養士の四季	.....	(6)
味だより	.....	(5)
アンテナ	.....	(5)
たのしい給食	.....	(4)
給食主任の眼	.....	(4)
給食会行事	.....	(3)
県保健体育課から	.....	(3)
巻頭言	.....	(2)

目次

# 「私の青春と給食」

児童文学作家 上條 さなえ



日本人なら誰しも学校給食との思い出がある。先月、県内の長瀬第一小学校で一年生児童と給食を共にする機会を得た。

メニューは、きび入りのご飯と大根と厚揚げの味噌汁。副菜はコンニャク、ニンジンなどの煮物と鶏の唐揚げで牛乳もついていて。私はすぐ前の女の子に声をかけたが、初対面のせいとその女の子は小さく頷くだけだった。

給食を食べているうち、私はちよつと感傷的になった。小学校の教員だった青春時代を思い出したからだ。

もう三十五年以上昔のことになる。当時私は夫婦ではない父と母それぞれにお金を送っていた。

教員であれば多少はゆとりある生活ができるはずであったが、私は常にお金に困っていた。

毎月のアパート代を払い、父と母に送金すると手元にはわずかな額

しか残らなかった。同僚との食事会にもあまり参加しなかったというより、参加できなかった。

だから、学校で食べる給食が私にとっては唯一の栄養源でもあった。給食当番の子どもに、「先生のはいっぱい盛ってね」と頼んでいた。

机の中にはビニール袋を常備していて、食べ切れなかった分を持ち帰った。それが夕食だった。

本当のことを言うと、青春時代でもあったから、一年に一・二着服も欲しかった。苦しい生活の中で、月賦でそれを買ったから、夕食代が消えたというわけだ。

アパートには、一本ウイスキーを買って置いて給食の残りをおつまみにして飲んだ。

そんな日々の中で、親友のSさんが泊りにきた。夕食を作ってくれるという。「何? 何を作ってくれるの?」と訊くと、彼女は「ウーン」と考えてから「酢豚」と言った。

二人でお金を出し合って材料を買って、彼女が台所に立った。

酢豚は、温かった。いつも、残りの給食ばかりで夕食をすませていた私は、久し振りに温かな夕食を食べた。

彼女は裕福な家に育っていたが、ちっともそれをひけらかすこともなく、私と付き合ってくれた。

彼女は長い髪とジーンズ姿で、教員の間でも有名な人だった。

私は「酢豚」のことを先日、新宿の「中村屋」で飲みながら彼女に話して、「エーッ、覚えてない。どう女は笑った。」

「嬉しかったから」私の言葉に、彼女が頷いた。「死ぬまで一緒だね」彼女の言葉に、私が頷いた。その彼女が昨年四月、定年退職した。私は花を贈った。

「これ、片づけるね」突然、目の前の女の子が私の給食のお盆を持った。「あつ、ありがとう」私は、女の子のやさしさと思いやりに心打たれた。

きつと、私がいつ食べ終るか気にしていたのだ。一年生なのに。

長く人生を生きてきた。忘れそうになる出来事を、時々こうして思い出す。

温かな給食を食べる子どもたちの心に、温かなやさしさが育つと確信したひとときだった。

日本の子どもは、やっぱり、倅せなのだと思う。



## 表紙写真解説

地域の新鮮なくわいを使った「くわい飯」

さいたま市立美園中学校 主任(栄養士) 藤野小百合

本校は、学区内にさいたまスタジアムや浦和美園駅、大型のショッピングセンター、マンションなどがあり、街の開発が現在も進められていますが、さいたま市の中では、まだまだ緑に恵まれた自然豊かな環境にあります。

埼玉県の特産物「くわい」の産地でもあり、生徒の保護者や地域で農業を営む家庭も少なくありません。また、学校・家庭・地域の連携が強く、給食においても、現在九つの農家さんから地場産物をたくさん使わせていただいています。

表紙の写真は地場産の新鮮なくわいを使った「くわい飯」を給食に出した写真です。くわいやほたて貝や油揚げを入れて炊き込みご飯にしました。その他、くわいを薄くスライスして揚げた「くわいチップス」や小さいくわいをそのまま素揚げした「くわいの素揚げ」なども給食の献立に取り入れています。

地産地消の活動だけでなく、給食を通して学校が地域と連携を深められるようにという願いも込めて、地場産物を使った給食作りを心掛けています。

## 県保健体育課から 食育の推進

栄養教諭は、平成十八年度五名、平成十九年度五名、平成二十年度五名(内さいたま市二名)、平成二十一年度五十名(内さいたま市二名)、平成二十二年五十名(内さいたま市六名)、計百十五名配置されています。(表Ⅰ)

栄養教諭は、学校教育法及び学校給食法の改正により、【児童生徒の栄養の指導及び管理をつかさどる】と明記され、学校給食法第十条にも規定されました。配置校では、栄養教諭を中核としつつ、全教職員連携のもとに推進しております。今後は学校全体で「食に関する指導」全体

【表Ⅰ 栄養教諭の採用者数】

年度	18	19	20	21	22	合計	
栄養教諭の採用者数	5	5	5	50	50	115	
採用者の内訳	小学校(単独)	4	2	3	23	21	53
	中学校(単独)	1	0	0	4	4	9
	特別支援学校	0	0	0	1市立	0	1市立
	共同調理場	0	3	2	22	25	52

## 給食会行事

### 学校給食調理コンクールを開催

今年度の学校給食調理コンクールには、課題献立十八点、自由献立十四点、合計三十二点の応募がありました。

課題献立部門は昨年度に引き続き、「①県内の地場産農畜産物を取り入れた献立、②白いごはんを中心とした主食、主菜、副菜の献立」としましたので、しゃくし菜、地元食材を使った呉汁など、地場産物を多く取り入れ、創意・工夫された作品が寄せられました。

【表Ⅱ 食に関する指導全体計画作成状況】

年度	18年度	19年度	20年度	21年度
小学校	30.8%	49.9%	71.4%	80.9%
中学校	16.6%	33.1%	56.5%	74.1%

【表Ⅲ 教諭と栄養教諭・学校栄養職員とのTT授業実践率】

年度	18年度	19年度	20年度	21年度
小学校	60.6%	63.7%	60.4%	61.5%
中学校	24.2%	22.6%	22.6%	25.3%

【表Ⅳ 朝食欠食率の推移「栄養教諭配置校と県平均」との比較】

	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度(6月)	
小学校	県全体	1.6%	1.5%	1.4%	1.3%	—
	配置校	1.4%	0.4%	0.5%	0.6%	0.6%
中学校	県全体	3.9%	3.9%	3.6%	3.2%	—
	配置校	7.0%	0.3%	2.6%	2.5%	2.3%

また、県教育委員会では食育学習教材を活用した指導など、食に関する指導方法の工夫改善を図るため、栄養教諭・学校栄養職員とのTT授業実践を充実するように支援いたします。(表Ⅲ)さらに、食に関する指導の中で、小中学生の朝食欠食の解消等がより促進するよう各地区ごとの授業研究会にて、啓発活動を実施しております。(表Ⅳ)

今後とも、児童生徒の望ましい食習慣の形成のため、学校における食育を一層推進してまいります。



### 平成22年度学校給食調理コンクール受賞チーム一覧表

賞		チーム名	
埼玉県教育委員会教育長賞		草加市立谷塚中学校	チーム
埼玉県学校給食会会長賞		所沢市立和田小学校	チーム
埼玉県学校給食センター研究協議会会長賞		鴻巣市立田岡宮小学校	チーム
埼玉県米消費拡大推進連絡協議会会長賞		越谷市立第三学校給食センター	チーム
協賛団体賞		さいたま市立つばさ小学校	チーム
		越谷市教育委員会	チーム
賞		チーム名	
埼玉県教育委員会教育長賞		宮代町教育委員会	チーム
埼玉県学校給食研究会会長賞		春日部市学校給食栄養士研究会	チーム
埼玉県学校栄養士研究会会長賞		久喜市教育委員会	チーム
埼玉県学校給食牛乳協議会会長賞		埼玉県立日高特別支援学校	チーム
協賛団体賞		所沢市立第1学校給食センター	チーム
		埼玉県立越谷特別支援学校	チーム

審査は、七月七日の第一次審査(書類審査)を経て、七月二十七日、学校給食会の調理実習室で第二次審査(調理実技審査)が行われました。各賞は、審査員の採点の合計で決まりますが、各審査員からは出品されたいずれの作品もすばらしい内容で、甲乙付けがたいとの講評をいただきました。

\*表彰は、11月18日(休)の国学校給食研究大会において行われました。

# 給食主任の眼

## 委員会の活動を通して

美里町立東児玉小学校

給食主任 古田 晴香

本校は、美里町内の北部にあり、田園が広がるのどかで環境に恵まれた地域です。本校では、毎週水曜日を「おにぎりの日」と設定し、各家庭からおにぎりを持参してくるようにしています。家庭から持参した愛情あるおにぎり給食を実施することによって、学校と家庭との連携を深めるとともに、親子の「ふれあい」など、思いやりと感謝の心を育てることを目的としています。

また、本校の五、六年生が所属する給食委員会では、委員会児童が率先して全校児童へ給食の大切さ、楽しさを伝えていきます。給食の大切さを伝えるために、当番制で身支度チェックや残食調査、給食室の整頓を行っています。整理整頓ができた学級を放送し、全校の片付けに対する意欲化を図っています。また、毎日の献立を見て、給食室の前にある掲示板に、今日の給食の栄養表を記しています。低学年の児童でもわかるように、どの食材がどのように体をつくるのに役立っているか掲示も

工夫しています。楽しさを伝えるための取り組みの一つが給食クイズです。児童が給食に関する問題を作成し、週に一度、各学級の配膳時に配付しています。給食後に解答を回収し、放送で正解した学級を紹介しています。「毎日給食を何人分作っているか。」「給食室の鍋の数はいくつか。」など、思わず給食室を覗いてみたくなるような問題です。毎回、学級の解答を持つてくる子どもたちの顔には笑顔が見られます。

その他にも、月に一度、全学級の給食台を磨いたり、布巾を洗ったりと衛生面にも気を配って活動しています。



# たのしい給食



さいたま市立徳力小学校  
6年 逆井 智希



さいたま市立徳力小学校  
6年 森 純香



さいたま市立三橋小学校  
5年 外谷 光



さいたま市立三橋小学校  
5年 五十嵐 大地

# アンテナ

## 学校給食と牛乳

埼玉県学校給食牛乳協議会

会長 嶋崎 孝司

学校給食関係者の皆様には、毎日、学校給食用牛乳をご愛飲して頂き乳業者を代表して御礼申し上げます。

昭和二十一年十二月、アメリカの脱脂粉乳で再開されたミルク給食は、昭和二十九年に学校給食法が制定されてから、現在のような牛乳に切り替わり始め、本県では昭和三十三年度の三学期から牛乳の提供が開始されました。全国的には、昭和三十年代後半です。その頃から、子どもたちの体格は格段によくなったといえます。

各学校にお届けする牛乳は、次のような工程で製造されます。まず、牧場（県内では、三五二戸の酪農家で一万三千四百頭の乳牛が飼養されており年間八万トンの生乳が生産されています。）で乳牛から搾乳された生乳（乳牛から搾ったままの加熱殺菌をしていないお乳）は、保冷車で八つの指定牛乳工場へ運ばれます。牛乳工場では、乳成分や比重などの理化学検査、細菌数・体細胞数検査、抗生物質検査など、さまざまな検査を行い、合格した生乳が、濾

過・冷却↓殺菌↓充填・包装↓製品検査の工程を経て、牛乳が誕生します。製造された牛乳は保冷車で各学校に運ばれます。

私たち乳業者は、安全安心でかつ学校関係者の皆様に信頼される牛乳を製造することが使命であると考え、常日頃、新鮮さの保持とHACCP認証（アメリカで開発された食品衛生管理システム）の取得など衛生管理の徹底に心がけています。

長い歴史のある学校給食は、栄養士の皆様をはじめ、多くの方々のご努力によって、子どもたちの成長に必要な栄養素を、バランスよく摂れるようにつくられています。さまざまな栄養素を豊富に含む牛乳は、その調整役として学校給食へ寄与させていただきたいと思っております。

また、乳業者は、牛乳パックのリサイクルを推進することにより、地球環境保全にも心がけています。

毎日の学校給食に欠かさず登場する一本の牛乳。それは、長年にわたって日本の子どもたちの健全な身体づくりを支えてきました。

これからも、給食関係者の方々のご理解ご協力のもと、新鮮で安全安心な学校給食用牛乳の安定供給に向けて尽力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

# 味だより

## 「直実汁」

熊谷市立熊谷学校給食センター

栄養技師 森 絵美

熊谷市は県北に位置し、荒川・利根川の水に恵まれた豊かな自然を有し、春には市内各所で桜が咲き誇る美しいまちです。郊外は農業地帯で、米麦の生産が盛んです。特に小麦は全国有数の生産量を誇ります。

また、北部地域は野菜産地で、ねぎ・人参などが多く生産されています。数多い熊谷の先人の中でも、熊谷次郎直実（くまがいじろうなおざね）は、平安から鎌倉にかけて活躍



した郷土の武士として有名です。源平合戦で名を馳せ、源頼朝に「日本一の剛の者」と言われました。白玉餅が好物であったことにちなみ、白玉餅入りの味噌汁を「直実汁（なおざねじる）」と名づけ給食に取り入れています。市内産の長ねぎや油揚げを使い「ふるさと給食」として調理しています。人参・大根・わかめなども入った人気メニューです。

材料	分量(g)
白玉餅	30
油揚げ	6
乾燥わかめ	0.3
にんじん	11
だいこん	16
根深ねぎ	12
赤色辛みそ	8.4
こいくちしょうゆ	1.2
和風だし	0.9
液体和風だし	1.1
水	130

### 【献立例】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・直実汁
- ・彩の国黒豚コロッケ
- ・中華きゅうり
- ・ソース

### 【作り方】

- ①わかめは戻し、油揚げは油抜きをしておく。
- ②材料を煮て、火が通ったら調味料を加え、油揚げ、わかめ、根深ねぎを入れて味を調える。

## 栄養士の四季

### 子どもたちの将来のために

さいたま市立内谷中学校

栄養技師 小田 泰之

本年度からさいたま市の学校栄養職員として採用され、早くも九カ月が経ちました。学生時代から「学校現場で食育に携わりたい」と思っていたため、学校給食を通して子どもたちと触れ合えるという期待が膨らみました。

給食初日から、各クラスをまわり、子どもたちが給食を食べている様子を見せてもらいました。その中で一番感じたことは、「食事の偏り」でした。なぜなら多くのクラスでお盆の上にサラダがない状態で「いただきます」をする生徒がいたためです。ある生徒に「サラダは？」と質問したところ「嫌だから食べない」という返答が返ってきたのです。いくら栄養バランスが良い給食を作っても、子どもたちが食べてくれないのでは意味がないと、悲しくなる半面、子どもたちの将来がとても不安になりました。次の日から各クラスをまわり、嫌いなものを食べずに残そうとする生徒に「一口でもいいから食べてごらん」と言ってみるのがある日課になりました。少しずつではありますが今まで口をつけずに残していた生徒も少しずつ食べてくれる

ようになりました。

そして先日、一年生の家庭科の時間に、「バランスの良い食事を考えよう」というタイトルの授業を、TTでさせて頂きました。六群わけとともに各群を一日にどのくらい摂取すればよいか、また野菜がなぜ大切なのかといった話をし、バランスの良い食事とはどういったものかを実際の給食の献立を使って説明しました。その後、実際に献立を考えてもらいました。授業をしたクラスはその日から残菜が少なくなったのが見てわかり、とても嬉しく思いました。

また生徒が立てた献立は十二月に四日実施し、一月の献立にも三日いれる予定です。

中学校を卒業すると給食を食べる機会がなくなる生徒がほとんどです。そのため、中学校を卒業するまでの間に給食を通して、食生活について考え、将来健康に過ごせるための食生活の基礎を作っていけるような指導をしていければと思います。

自分自身まだまだ学ぶことも多く、また子どもたちに伝えたいこともたくさんありますが、子どもたちの笑顔と「おいしい」を誇りに全力を尽くしていきたいと思えます。



## 食品豆知識

### 「豆腐」

株式会社ライクスタカギ

代表取締役社長 星田 博文



今や世界中で食べられている豆腐ですが、そのルーツは中国だと言われてきます。今から二千年以上も前の前漢の時代。初代皇帝の孫である劉安が部下に作らせたのが、「豆腐の始まり」とのことです。

「豆腐」という字は「豆がくさる」と読めます。ところが豆腐は、作るときにはきれいな水が欠かせず、何より鮮度が大切とされる食品です。昔の人も「腐」という字に違和感を持ったようで、豆腐と納豆が伝わった時に、名前が入れ替わったのだという説を唱えました。

実は、「腐」の字の冠である「府」には「くら」という意味もあり、もともとは「庫」という字を冠にしていました。「腐」は捕った獣の肉を庫に入れて保存しておく状態を表している肉が、食べられるくらいに柔らかくなつてくることから、のちに肉に限らず、ぶよぶよと柔らかいものを広く指すようになりました。つまり「豆腐」とは「柔らかい豆」という意味だというのが真相だそうです。

御存じのように、豆腐は大豆食品なので、たんぱく質をたっぷり含んでいます。しかも消化吸収率が高いので、胃に負担がかからないのが特徴です。

子どもは夏に冷たい飲み物や食べ物を取り過ぎて、お腹をこわすことがよくありますが、そんなときの体力回復に役立つのがたんぱく質です。豆腐はたんぱく質を補うとともに、約九十%を占める水分が、脱水症状を防いでくれます。

豆腐が健康食品といわれるのは、植物性の脂肪をたんぱく質の次に多く含んでいるからでもあります。植物性の脂肪は不飽和脂肪酸で、コレステロールを少なくする働きがあります。同じ脂肪でも動物性は、飽和脂肪酸を多く含み、血液中のコレステロールを増やしてしまいます。成長期の子どもの肥満解消にも豆腐が効果的です。

現在、豆腐の種類はたくさんありますが、大きく分類すると「木綿豆腐」、「絹ごし豆腐」、「充填豆腐」の三種類です。県学校給食会で取り扱っている「冷凍豆腐」は、良質な埼玉県産大豆を一〇〇%原料に充填豆腐を、一丁一丁丹念に製造していることから、冷凍ではありますが、より生の豆腐に近い「冷凍豆腐」です。安全安心で、おいしく健康で便利な「冷凍豆腐」をぜひご利用下さい。

# 食卓談話

## 身も心もあたたまる冬の料理

### 「けん豚汁」



ふるさとの味伝承士  
井深 なほ子(長瀬町)

寒い冬に根菜類と豆腐を入れて作るけんちん汁は冬の代表的な料理ですが、これに豚肉を加えて作るけん豚汁は栄養のバランスもよく、また、子どもたちにも大好評の逸品です。

私は長い間、教師をしておりましたので、学校給食はとてまなじみ深いものでした。新米教師時代には、給食の献立を立てたりしたもので、今ではなつかしい思い出です。栄養のバランスやできるだけ、子どもたちが残さずに食べてくれる献立を考えたりしたものです。ここで紹介する「けん豚汁」はそんな献立の一つ

材料(4人分)	
豆腐	2丁
人参	200g
ごぼう	200g
大根	1/3本
ねぎ	150g
豚バラ肉	200g
こんにゃく	1/2袋
里いも	150g
みそ	60g
だし汁	600ml
油	適宜

で、野菜が苦手な子どもも豚肉を加えて作るとみんな残さずに食べられる汁ものです。

### 「作り方」

調理のポイント

1 人参、ごぼう、大根、里芋は一口大に切り、ねぎは小口切りにする。

2 こんにゃくはアク抜きをして、一口大に切り、豚肉は細切りにする。

3 最初に豆腐をから煎りした後、油を加えて野菜を炒め、だし汁を加えて豚肉、みそを半分入れて煮る。こうすることにより、野菜に味がよくしみこみます。

4 最後に残りのみそを加えて、ねぎをちらす。こうするとみその風味が残り、おいしくなります。

秩父地方では、冬至の日にけんちん汁を食べる習慣があるといわれていますが、寒い冬に身も心もあたたまる「けん豚汁」を、家庭でも大きな鍋に沢山作り、みんなで「あつがあつ」をいただいでみてはいかがでしょうか。



# Q & A

**Q** 「彩のかがやき」など給食で使われている、今年のお米(二十二年産米)について教えてください。

**A** 御案内のとおり、今年の夏は例年になく高温となり、県内の水稲の作柄に影響を与えました。

特に、通常気温が低下し始める八月下旬から九月上旬にかけて平均気温が三十℃前後という著しい高温が続き、また、夕立などの雨がほとんど降りませんでした。

そのため、夜間も気温が下がらず、この時期に出穂を迎えた圃場を中心に、「白未熟粒や胴割れ・粒が小さい」等の発生が多くなり、作柄は全体的に収量減と品質低下につながってしまいました。

中でも、県が開発し二〇〇四年から流通が始まった主力品種の「彩のかがやき」は、収穫量が減った上、国が定める農産物検査で大量の「規格外」となり、県では、JAグループさいたまと販売促進などの支援策を講じると共に、三十四市町について、県農業災害対策特別措置条例に基づき特別災害地域に指定しました。(JA全農さいたまによりますと、十二月七日現在、彩のかがやきの規格外は七五・七%)



本会では、二十二年産米の著しい品質低下が発生した問題で、精米及び炊飯方法の試験を行い検証した結果、統一規格米につきましては、ブレンド割合をコシヒカリ七割、キヌヒカリ三割に変更いたしました。

また、規格外の「彩のかがやき」につきましては、使用を希望する市町村の要望に配慮されるよう、関係先との調整に努めてまいりました。

おかげさまで、多くの市町村で御協力をいただくことができました。

今後とも「彩のかがやき」の御利用につきまして御理解と御協力をお願いいたします。

## 食 材 紹 介

桃の節句の行事食として例年ご好評をいただいております「ひなあられ」と「桜餅」、「ひし餅」に加え「三色串団子」、「祝大福」をご用意しました。

ひなあられ 18g



日東あられ新社

（主原料）国内産もち米及び米、醤油、砂糖、マヨネーズ

マヨネーズ、えび、青のりなどがミックスされたあられです。

※上記商品のご注文締切日は、2月10日（休）を予定しております。



13g



カセイ食品株式会社

自然解凍で  
お召し上がりください

**ひし餅** 35g 練り餅ではなく、つき餅です。もち粉・よもぎは国産を使用しています。

**桜餅** 45g 道明寺タイプの桜餅です。もち米・小豆・桜葉は国産を使用しています。

**祝大福** 40g 1個20gの紅白の大福です。もち粉・小豆は国産を使用しています。

**三色串団子** 45g もち粉・よもぎは国産を使用しています。

## 3 学期 キャンペーン の お 知 ら せ

焼のり 1/4 カット SGK 5枚入20円（通常価格22.50円）  
 焼のり 1/4 カット SGK 6枚入23.50円（通常価格26円）  
 焼のり 1/4 カット SGK 7枚入33.50円（通常価格37.50円）



☆手巻きすしにどうぞ！



エビフライ 21/25（約23g）76円  
（通常価格78円）  
 エビフライ 16/20（約30g）98円  
（通常価格100円）  
 エビフライ 13/15（約38g）128円  
（通常価格133円）

☆「卵」・「乳」を使っていません。  
（アレルギー物質 小麦・えび・大豆）

### 調理法

- ① 鶏がら、ローレル、水でだし（スープ）をとる。
- ② にんじん、かまぼこは短冊切り、たまねぎはスライス、ちんげんさいは1.5cm幅くらいに切る。
- ③ だし（スープ）に、鶏肉、にんじん、たまねぎ、かまぼこ、乾しいたけを加える。
- ④ トックを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 塩、こしょう、しょうゆで調味をする。
- ⑥ 鶏卵、ちんげんさいを加えて仕上げます。

### 材料 1 人 当 た り 分量 (g)

（鶏がら……………12）だし（スープ）  
 （水……………140）  
 ローレル  
 若鶏小間肉（むね）……………12  
 にんじん……………8  
 たまねぎ……………16  
 乾しいたけ（せん切り）……………0.8  
 蒸しかまぼこ……………6  
 トック……………20  
 ちんげんさい……………10  
 鶏卵……………16  
 じゃがいもでん粉……………1  
 こいくちしょうゆ……………2  
 食塩……………0.8  
 こしょう……………0.03

### トック入り卵スープ

越生町立越生小学校  
 栄養技師 西山 千恵



アイディアメニュー  
 『トック』を使って

## 編 集 後 記

新年あけましておめでとございます。

昨年は、口蹄疫の流行をはじめ、記録的な猛暑により、農畜産物に多大な被害がもたらされました。

今年はこのようなことのない、良い年となりますよう祈念し、併せて、本会として「食の安全、安心、安定供給」に引き続き努めて参りますので、御支援、御協力の程、よろしく願います。

また、ホームページをより見やすくリニューアルしましたので、御利用いただければ幸いです。

卵スープに韓国の伝統的食材「トック」を入れたものです。そのまま釜に入れるだけで、子どもたちが食べる時にも形がなくなったり、かたくなったりすることはありません。

簡単にいつもとはちょっと違った1品に変身させることができます。

低学年の教室からは、「この白いの何だろう?」「トックと言って韓国のおもちだよ。」「もちもちしていておいしい!」「でも日本のおもちみたいなのにびないよ!」等の声が聞こえてきました。

お隣の国、韓国や、その他の国の食文化を学ぶきっかけにしていきたいと思っています。